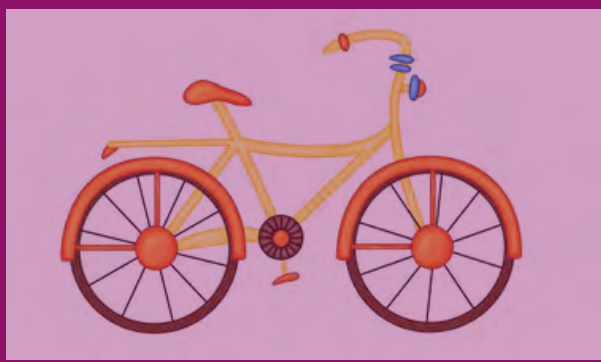


I MASTERCLASS MTB FEMENINO

SÁBADO 15 DE MAYO DE 2021

60 minutos- 9h-9:45h



ACTIVIDAD 1: RECEPCIÓN, BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake
Ángel Sánchez -Terapeuta en consciencia corporal

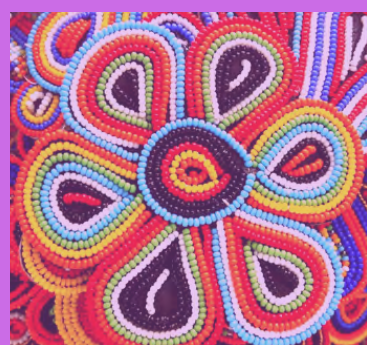
- Recepción.
- Registro.
- Presentación e introducción a la jornada: qué vamos a hacer, cómo vamos a hacerlo y cuál es el objetivo del día.

ACTIVIDAD 2: PRESENTACIÓN “RODEMOS CON MAUA HACIA LA IGUALDAD

Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Presentación proyecto “Maua, flores para la Igualdad”
- Embajadoras que pedalean frente a la violencia de género.
- La desigualdad de género, un problema de todos y de todas.

15 minutos-9:45h-10h



45 minutos- 10h-10:45h



ACTIVIDAD 3: ASPECTOS BÁSICOS SOBRE LA BICICLETA CON RODAJE

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Conocer la forma correcta de posición sobre la bicicleta: altura sillín, distancia manillar y manetas.
- Saber cuál es el correcto estado de la bicicleta: inflado, cambios, dependiendo del terreno, conductor etc.
- Dar a conocer equipación básica y nociones de seguridad.
- Conocimiento y manejo de los desarrollos. Teoría de uso, cadencia, y demostración.
- Confianza sobre la bicicleta.

ACTIVIDAD 4: TÉCNICA SOBRE LA BICICLETA EN RODAJE

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Aprender técnicas básicas de la bicicleta en el medio natural a través de ejercicios en zona abierta y por estaciones. Eslalon, frenado, obstáculos, subida y bajada
- Generar una confianza suficiente para afrontar las rutas con mayor seguridad.
- Dotar de autonomía para poder afrontar situaciones y barreras psicológicas.
- Practicar lo aprendido en ruta, rodando.

135 minutos -10:45h-13h



30 minutos -13h-13:30h



ACTIVIDAD 5: PRÁCTICA DE CONSCIENCIA CORPORAL

Ángel Sánchez Robledo-Terapeuta en consciencia corporal

Práctica de posicionamiento interior a través de la consciencia corporal, para la gestión del cansancio y la apertura de la percepción sensorial.

PARTE I

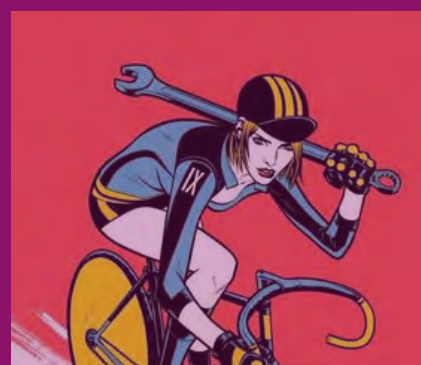
TIEMPO PARA PICNIC: 13:30H-14:30H

ACTIVIDAD 6: MECÁNICA BÁSICA

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake

- Conocer conceptos básicos de mecánica y practicarlos:
 - Montar y desmontar rueda delantera y trasera.
 - Diferentes tipos de cubierta, cambiar cámara, arreglar pinchazos.
 - Tronchar una cadena, eslabon rápido y pines.
- Material que llevar en la mochila y/o en un viaje en bici.

120 minutos-14:30-16:30h



30 minutos -16:30h-17h



ACTIVIDAD 7: PRÁCTICA DE CONSCIENCIA CORPORAL

Ángel Sánchez Robledo-Terapeuta en consciencia corporal

Práctica de posicionamiento interior a través de la consciencia corporal, para la gestión del cansancio y la apertura de la percepción sensorial.
PARTE II

ACTIVIDAD 8: DESPEDIDA Y AGRADECIMIENTOS.

Silvia González- Directora de Ciclismo
Mónica Batán - Directora ONG Wanawake
Ángel Sánchez- Terapeuta en consciencia corporal

- Finalizar la jornada agradeciendo la participación e implicación de todas.
- Evaluar la jornada con las sensaciones que se recojan de las asistentes
- Informar sobre el proceso de evaluación posterior.
- Ofrecer materiales e información básica sobre lo aprendido.

30 minutos-17h-17:30h



Rueda con Maua hacia la Igualdad, es una jornada eminentemente **práctica**, donde vas a aprender "porque lo vas a hacer".

Cogerás **seguridad** en el rodaje, y esa **autonomía** necesaria para poder rodar sola o acompañada, cerca o lejos de tu casa, sin miedo y con toda la energía de un deporte que genera **beneficios increíbles a nivel físico y psicológico**.

Vas a rodar y te vas a esforzar, con una motivación extra: **luchar frente a la violencia de género y a favor de la igualdad**.

Y te daremos herramientas para la gestión del cansancio y la apertura de la percepción sensorial, a través de nociones de **consciencia corporal**.

Un **reto de cuerpo y mente**, para fomentar tu bienestar, y el de muchas mujeres en situación de vulnerabilidad.

¿Te atreves? ¡Hacia la Igualdad, que no te paren!

Bienvenida.
Equipo de **Wanawake Mujer y Ciclismo para Todas**.

Inscríbete en wanawake.es/artesanías
¡SÓLO 20 PLAZAS!

